

## Солнце - хорошо, но в разумных пределах | L'exposition au soleil doit être modérée

Author: Елена Ткачук, [Женева](#) , 02.06.2009.



Советы врача на случай, если лето все же наступит.

| Les conseils d'un médecin pour bien passer l'été.

L'exposition au soleil doit être modérée

Все мы с нетерпением ждем лета и, ощутив первые по-настоящему теплые солнечные лучи, пытаемся активно наверстать упущенное за зиму, то есть, провести на открытом воздухе как можно больше времени и получить красивый загар в кратчайшие сроки. Все это можно делать, но с умом и соблюдая некоторые правила «самообороны».

С каждым годом озоновый слой, предохраняющий нас от солнца, становится все тоньше, тем самым пропуская все больше солнечных лучей. Ситуация эта не на день и не два, ведь, по мнению ученых, для полного восстановления озонового слоя потребуется не менее 50 лет.

В малых дозах солнце очень полезно и служит стимулятором синтеза витамина Д, предохраняющим от остеопороза, защищает нас от депрессий и является



профилактикой рака

кишечника. Для того, чтобы получить положительные эффекты солнца, достаточно провести под его лучами 10 минут в день, а вот злоупотребление этим «лекарством» чревато последствиями, среди которых могут быть и рак кожи (меланома), и преждевременное старение, и катаракта, ведущая к слепоте, и общее ослабление иммунной системы.

В Швейцарии уровень заболеваемости меланомой достаточно высокой, что обычно наблюдается в южных странах, к которым Гельвеция, как известно, не относится. Ежегодно здесь регистрируется 1700 новых случаев меланомы, из которых 250 – с летальным исходом. Каждые десять лет эти цифры увеличиваются в два раза.

Другие типы рака кожи считаются менее опасными, но встречаются гораздо чаще - около 13 000 новых случаев в год.

Министерство здравоохранения Швейцарии в содействии с Ассоциацией врачей кантона Женева основала группу по изучению и профилактике меланомы, объединившую медиков государственных и частных клиник, а также представителей учебных учреждений. Целью их работы является информирование населения всех возрастов о риске и причинах возникновения рака кожи.

11 мая в Швейцарии проходил Национальный день рака кожи. В связи с этим в Женевском кантональном госпитале была открыта бесплатная консультация, за 4 часа которой 13 врачей обследовали более 200 пациентов и диагностировали 6 подозрительных случаев. Подобная акция в прошлом году помогла обнаружить это заболевание у 11 пациентов.

Страшный термин «меланома» вызывает неприятные ощущения у каждого из нас. Она окружена мифами и считается, как правило, неизлечимой. Но мало кто знает, что, если это заболевание обнаружено на ранней стадии, то вылечить его можно. А основой, позволяющей максимально предохранить себя, является ранняя и правильная профилактика. Хотя существуют некоторые факторы риска, на которые повлиять нельзя. Так, например, меланома чаще наблюдается у людей со светлой кожей и с большим числом (50+) пигментных пятен. Наличие меланомы или рака кожи в семейном анамнезе также способствует ее возникновению. А если Вы однажды уже были подвержены этим заболеваниям, то вполне возможно, оно появится повторно. К сожалению, с возрастом риск также возрастает.



К факторам риска, на которые повлиять можно, относится регулярное пребывание на интенсивном солнце и повторные солнечные удары, особенно в детском и подростковом возрасте, а также работа и занятия спортом на открытом воздухе в период солнечной активности, которая приходится на период с 11 утра до 3 часов после полудня. Если этого избежать невозможно, вооружитесь шляпой и очками, наденьте майку или широкую длинную тунику, не выходящую из моды уже несколько лет подряд.

Между прочим, не все материи предохраняют одинаково. Степень защиты зависит от их цвета, от типа и плотности материи. Так, лучи UV с большим трудом проходят через плотное волокно, искусственные материи типа полиэстера пропускают больше UV, чем хлопок или лен, цветные ткани эффективнее, чем белые или пастельные. На специальной одежде, защищающей Вас от солнца, имеется лейбл «Sun Protection Textile», который протестирован, следуя нормам Австралии и Новой Зеландии, обладает индексом 50+ и пропускает менее 2% солнечных лучей.

Разноцветные зонтики из хлопка обеспечивают надежную тень, хотя большая часть невидимых лучей может пройти и через них. Но осторожно с боковыми лучами и с отсветами на песке, асфальте или снеге.

Не забудьте и про крем, начиная с индекса SPF15. На упаковках обращайте внимание на IP – это индекс защиты от солнца, чем он выше он, тем надежнее Ваша защита. Имейте в виду, что наносить крем повторно, долго оставаясь на солнце, не эффективно. Уже после 2 часов пребывания под прямыми лучами повторное нанесение крема от их действия не предохраняет.

Отдельное внимание требуется уделить детям. Эпидермис у ребенка очень тонкий, а кожный покров больше, чем у взрослых, к тому же их иммунная система еще не подготовлена к защите. Поэтому малыши менее 1 года вообще не должны подвергаться прямым солнечным лучам, а детям постарше лучше держаться в тени. Все остальное, как у взрослых - шляпа, майка, очки и специальные кремы с индексом 25 или более. После каждого купания крем наносится снова. Особенно эффективны кремы на базе оксида цинка.

Во время каникул на море или в горах, особенно если Вы не привыкли к местному климату, оставайтесь первые дни в тени. Швейцарская лига против рака настоятельно рекомендует избегать солярий из-за структуры его излучения, которая кардинально отличается от солнечного. Если мы можем хотя бы примерно подсчитать количество полученного «естественного» солнца, то в случае с солярием это невозможно, а значит, очень легко превысить разумную дозу. Кроме того, солярий не способен подготовить кожу к солнцу и не способствует выработке витамина Д. Что же касается подготовки кожи к загару, то для этого профессионалы советуют употреблять селен и витамины А, С и Е за семь недель до каникул.

Но даже если следовать всем рекомендациям, риск заболеть раком кожи все равно существует, вот почему так важна ранняя диагностика. Она возможна в



том случае, если опухоль еще поверхностна. Поэтому необходимо самим наблюдать за подозрительными родинками, или невусами. Прежде всего, следует обратить внимание на скорость развития подозрительного образования, как правило, злокачественные невусы развиваются достаточно быстро. Далее, на его окраску, которая в норме должна быть равномерной, а также на ровные края, на кровоточивость, зуд, болезненные ощущения или ареол воспаления. Любое изменение должно Вас насторожить и послужить поводом для скорейшего обращения к специалисту.

Профессиональное исследование кожи длится несколько минут, оно абсолютно безболезненно. Специальный инструмент определяет структуру подозрительных невусов, аномалию которых порой невозможно заметить простым глазом. Исследование стоит менее 100 CHF и полностью оплачивается страховкой. Сделанное в рамках ранней диагностики, оно поможет избежать тяжелого многоступенчатого онкологического, а порой и хирургического лечения.

Сегодня ученые дали неопровержимые доказательства взаимосвязи между раком кожи и чрезмерным пребыванием на солнце. Солнечный удар способен изменить ДНК Вашей кожи. Особенно это опасно в детском возрасте, ведь как раз солнечный удар и ведет к развитию меланомы. Даже короткое пребывание на интенсивном солнце способствует ее развитию.

Индекс UV измеряет интенсивность солнечных лучей. Лучи С (UVC) самые короткие и достигают земли в совсем малых дозах. Лучи А (UVA) проникают в глубокие слои кожи, вызывая быстрый загар и преждевременное старение с морщинами и пигментными пятнами (гелиодермия). Именно UVA применяются в соляриях. Лучи В

(UVB), напротив, затрагивают поверхностные слои кожи, но способствуют солнечным ударам.

Если Вы хотите быть в курсе региональных солнечных прогнозов, то вот на [этом сайте](#) сможете получить ежедневный индивидуальный прогноз.

Дорогие читатели, не верьте старым мифам - загар не является символом здоровья, он не предохраняет Вас от солнца, 80% лучей проходят через облака и туман, а в воде можно получить ожоги. Загорайте с умом или не загорайте совсем. Да и мода на загар давно прошла и уступила место здоровому цвету кожи.

[Женева](#)

---

**Source URL:**

<https://www.nashagazeta.ch/news/sante/solnce-horosho-no-v-razumnyh-predelah>